



令和4年7月
 ハッピーモア保育園
 病後児保育ルーム 保健師

こんにちは！浦添市のハッピーモア保育園の病後児保育ルームです。ようやく梅雨が明けて、カラッとした暑い夏がやってきましたね♪これから暑さも厳しくなるので、熱中症に気を付けながら、水分補給や体調管理をしっかり行いましょう！！

夏に流行る感染症

手足口病

<主な症状>

- ・手のひら、足の裏、口の中、おしりなどにできる、赤い発疹や米粒大の水泡。
- ・発熱、下痢、嘔吐を伴うこともある。

<おうちでのケア>

口の中の水泡がつぶれると痛み、食事や水分がとりにくくなるため、味の薄いスープや麦茶、豆腐、ゼリーなど軟らかくのどごしのよいものを選びましょう。

ヘルパンギーナ

<主な症状>

- ・38～40℃近い突然の発熱。
- ・のどの奥にできる小さな水泡。
- ・4～5日ほどで発熱とのどの痛みは治る。

<おうちでのケア>

のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるため、味の薄いスープや麦茶、豆腐、ゼリーなど軟らかくのどごしのよいものを選びましょう。

プール熱（咽頭結膜熱・アデノウイルス）

<主な症状>

- ・38℃以上の高熱。
- ・のどのはれと痛み。
- ・目の充血やまぶたの裏の赤み。
- ・目やにや涙。
- ・熱は3～5日続き、1週間ほどで症状が治まる。

<おうちでのケア>

のどが痛んで食欲が落ちるため、食事は豆腐や冷ましたスープなど、のどごしがよいものを選びましょう。

流行性角結膜炎（はやり目）

<主な症状>

- ・目の充血。
- ・目やに。
- ・まぶたのはれ。
- ・ひどくなると、発熱や下痢を起こす。

<おうちでのケア>

かゆみや目やにが気になり、子どもが目をこすってしまうと、悪化することがあります。目やにや鼻水、便からうつるため、ティッシュなどは袋に入れて捨ててから捨てましょう。

暑さ指数(WBGT)で熱中症を予防しよう！！

【WBGT】

31以上



28～31



25～28



21～25



21未満



子どもは大人より地面からの距離が近く、気温が高い環境にいるため、地表の熱にも注意が必要です！暑さ対策として、薄い色や通気性の良い服、帽子の着用、直射日光を避けるなどの予防をしてください。

また、子どもは脱水になりやすいため、水分補給や体調管理、適度に外遊びをして暑さに慣れさせることも大切です。

毎日の暑さ指数（WBGT）を把握し、熱中症を予防しましょう！！

<お問い合わせ>

〒901-2132 浦添市伊祖2-2-5

☎ 090-2859-0693 ✉ byogoji@happymore-hoikuen.com

まずは！！

LINEから児童票の事前登録！！

LINE登録

